

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-10-30 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb graham 150 g alergen 1 130g , szynka konserwowa 50g alergen 1,3,6,7,9 50g , Pomidor 70g 50g , Herbata 300ml. 200ml , salata 30g 30g , II Śniadanie: połędwica drobiowa 50g alergen 1,3,6,7,9 50g , chleb graham 40gr. alergen 1 40g , Masło 10g. alergen 7 10g ,	jarzynowa z ziemniakami 500ml alergen 7,9,10 400ml , Ryż na sypko 230gr. 230g , Gulasz drobiowy z jarzynami 200g. alergen 7 200g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml. alergen 9 300ml , Surówka z kapusty białej 200 gr 150g , Podwieczorek: maślanka 200ml. alergen 7 200l ,	Herbata 300ml. 200ml , masło 20 gr alergen 7 20g , chleb graham 150 g alergen 1 130g , Połędwica sopocka 60g 1,3,6,7,9 60g , salata 30g 40g , Ogórek zielony 70g 70g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 153.93 g; Energia: 2352.80 kcal; Woda: 1208.01 g; Białko ogółem: 105.18 g; białko zwierzęce: 61.44 g; białko roślinne: 43.74 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; Sód: 8577.42 mg; Potas: 4190.19 mg; Wapń: 682.53 mg; Witamina C: 133.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1817.81 ug; Błonnik pokarmowy: 35.80 g;		
poniedziałek 2023-10-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb baltonowski 100g 1 130g , ser żółty 30gr. alergen 7 30g , Szynka konserwowa 20g alergen 1,3,6,7,9 20g , Herbata 300ml. 200ml , Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250ml (MLE), zupa mle. zacierka na mleku 400ml. alergen 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml (MLE), Pomidor 70g 50g , chleb graham 40gr. alergen 1 40g , salata 30g 30g ,	jarzynowa z ziemniakami 500ml alergen 7,9,10 400ml , Ryż na sypko 230gr. 230g , Gulasz drobiowy z jarzynami 200g. alergen 1 200g , Surówka z kapusty białej 200g 200g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 gr 1szt . alergen 7 1szt ,	Herbata 300ml. 200ml , chleb baltonowski 100g 1 130g , salata 30g 40g , ogórek zielony 70gr. 30g , chleb graham 40gr. alergen 1 40g , Połędwica sopocka 60g 1,3,6,7,9 60g , masło 20 gr alergen 7 20g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 145.43 g; Energia: 2725.95 kcal; Woda: 1019.96 g; Białko ogółem: 112.24 g; białko zwierzęce: 64.36 g; białko roślinne: 47.88 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodany ogółem: 437.35 g; Sód: 8572.72 mg; Potas: 4375.69 mg; Wapń: 1280.23 mg; Witamina C: 152.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2134.96 ug; Błonnik pokarmowy: 31.95 g;		
wtorek 2023-10-31 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb graham 150 g alergen 1 130g , Jajo gotowane 1 szt. alergen 3 50szt , salata 30g 40g , Herbata 300ml. 200ml , Ogórek kiszony 70g 30g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g alergen 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml (MLE), Szynka gotowana ex 30g 1,3,6,7,9 50g , II Śniadanie: Pasta mięsna 50 gr. alergen 9,7 50ml ,	brokułowa z zacierką 500ml. alergen 1,7,9,10 500ml , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml. alergen 9 300ml , Ziemniaki gotowane 230gr. 230g , Pulpet drobiowy z warzywami 100g 1,3 100g , buraczki z kwaskiem 200 g 200g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt ,	Herbata 300ml. 200ml , masło 20 gr alergen 7 20g , chleb graham 150 g alergen 1 130g , szynka luksusowa 60g alergen 1,3,6,7,9 50g , Kalafior w sosie jogurtowym 100 gr 100g , Posiłek nocny: Kefir 1 szt. 200 gr alergen 7 1szt ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 198.16 g; Energia: 2628.94 kcal; Woda: 1283.84 g; Białko ogółem: 117.44 g; białko zwierzęce: 71.31 g; białko roślinne: 46.13 g; Tłuszcz: 104.36 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; Sód: 10608.27 mg; Potas: 5259.15 mg; Wapń: 1018.50 mg; Witamina C: 159.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1452.05 ug; Błonnik pokarmowy: 37.10 g;		
wtorek 2023-10-31 Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb baltonowski 100g 1 130g , Jajo gotowane 1 szt. alergen 3 50szt , salata 30g 40g , Herbata 300ml. 200ml , Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250ml (MLE), Zupa mleczna-zacierka 400 ml, alergen 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml (MLE), Ogórek kiszony 70g 30g , chleb graham 40gr. alergen 1 40g , Szynka gotowana ex 30g 1,3,6,7,9 50g ,	brokułowa z zacierką 500ml. alergen 1,7,9,10 500ml , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Ziemniaki gotowane 230gr. 230g , gołąbki francuskie drobiowo 150gr. alergen 1,3,9 150g , Sos pomidorowy 150gr. alergen 1,7,9,10 150g , buraczki z kwaskiem 200 g 200g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt ,	Herbata 300ml. 200ml , chleb graham 40gr. alergen 1 40g , szynka luksusowa 50g alergen 1,3,6,7,9 drobiowa 50g , masło 20 gr alergen 7 20g , Kalafior w sosie jogurtowym 100 gr 100g , Chleb baltonowski 100 gr alergen 1 80g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 201.71 g; Energia: 2853.48 kcal; Woda: 1225.94 g; Białko ogółem: 114.66 g; białko zwierzęce: 64.79 g; białko roślinne: 49.87 g; Tłuszcz: 106.75 g; Węglowodany ogółem: 419.17 g; Sód: 10519.28 mg; Potas: 5373.52 mg; Wapń: 1170.92 mg; Witamina C: 190.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1452.75 ug; Błonnik pokarmowy: 32.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-01		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb graham 150 g alergen 1 130g , twaróg 50gr. alergen 7 50g , Pomidor 70gr. 50g , Herbata 300ml. 200ml , szynka drobiowa 50 gr alergen 1,3,6,7,9 50g , sałata 30g 30g , Jabłko 200g 200g , II Śniadanie: Polędwica sopocka 50g 1,3,6,7,9, 50g , chleb graham 40gr.alergen 1 40g , Masło 10g. alergen 7 10g ,	rosół z makronem 500ml. alergen 7 500ml , Ziemniaki gotowane 230gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml.alergen 9 300ml , Kotlet schabowy 110g. alergen 1,3 110g , Surówka z marchwi i jabłka na winno 200gr. 200g , Podwieczorek: Szynka zielonogórska 50g 1,3,6,7,9 50g , chleb graham 40gr.alergen 1 40g , Masło 10g. alergen 7 10g ,	Herbata 300ml. 200ml , masło 20 gr alergen 7 20g , chleb graham 150 g alergen 1 130g , Paszтет drobiowy 50g alergen 1,3,6,7,9 50g , Pomidor 70g 50g , sałata 30g 30g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 157.14 g; Energia: 2949.44 kcal; Woda: 1297.03 g; Białko ogółem: 117.68 g; białko zwierzęce: 68.61 g; białko roślinne: 49.07 g; Tłuszcz: 120.29 g; Węglowodany ogółem: 390.33 g; Sód: 8998.46 mg; Potas: 4913.90 mg; Wapń: 513.75 mg; Witamina C: 123.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3780.44 ug; Błonnik pokarmowy: 44.44 g;		
środa 2023-11-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb baltonowski 100g 1 130g , twaróg 50gr. alergen 7 40g , Dżem 80gr.alergen 12 80g , Herbata 300ml. 200ml , Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250ml (MLE), Zupa mleczna z ryżem 350 ml, alergen 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml (MLE), Jabłko 200g 200g , chleb graham 40gr.alergen 1 40g ,	rosół z makronem 500ml. alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , kotlet schabowy 110 gr.alergen 1,3 100g , Surówka z kapusty kiszzonej 200 gr 200g , Podwieczorek: Szynka zielonogórska 50g 1,3,6,7,9 50g , chleb graham 40gr.alergen 1 40g , Masło 10g. alergen 7 10g ,	Herbata 300ml. 200ml , chleb baltonowski 100gr. alergen 1 100g , paszтет drobiowy 60g alergen 1,3,6,7,9 60g , masło 20 gr alergen 7 20g , Pomidor 70g 50g , sałata 30g 40g , chleb graham 40gr.alergen 1 40g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 101.56 g; Energia: 3051.93 kcal; Woda: 967.83 g; Białko ogółem: 98.69 g; białko zwierzęce: 52.38 g; białko roślinne: 46.31 g; Tłuszcz: 110.07 g; Węglowodany ogółem: 481.00 g; Sód: 9650.49 mg; Potas: 4399.81 mg; Wapń: 762.80 mg; Witamina C: 108.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1721.18 ug; Błonnik pokarmowy: 33.82 g;		
czwartek 2023-11-02		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb graham 150 g alergen 1 130g , Szynka szkolna 50 g 1,3,6,7,9 50g , Pomidor 70g 50g , Herbata 300ml. 200ml , sałata 30g 40g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt ,	krupnik 500ml. alergen 1,7,9,10 400ml , Ziemniaki gotowane 230gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml.alergen 9 300ml , Gulasz drobiowy z jarzynami 150 g alergen 7 200g , fasolka szparagowa z wody 200 gr. 200g , Podwieczorek: maślanka 200ml. alergen 7 200l ,	Herbata 300ml. 200ml , Makaron razowy z wody 200g 1 200g , sos boloński 150 gr (pomidorowy z mięsem drobiowym) alergen 1,9 150g , chleb graham 150gr.alergen 1 150g , masło 20 gr alergen 7 20g , Posiłek nocny: Paszтет drobiowy 50g alergen 1,3,6,7,9 50g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 177.29 g; Energia: 2267.84 kcal; Woda: 1307.53 g; Białko ogółem: 86.91 g; białko zwierzęce: 41.52 g; białko roślinne: 45.39 g; Tłuszcz: 78.22 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; Sód: 8296.20 mg; Potas: 5170.74 mg; Wapń: 669.03 mg; Witamina C: 141.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1945.20 ug; Błonnik pokarmowy: 40.06 g;		
czwartek 2023-11-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb baltonowski 100g 1 130g , szynka szkolna 50g 1,3,6,7,9 30g , Herbata 300ml. 200ml , Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250ml (MLE), Pomidor 70g 50g , zupa mleczna z kaszą manną 400g alergen 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml (MLE), Chleb razowy 40g. alergen 1 40g , sałata 30g 40g ,	krupnik 500ml. alergen 1,7,9,10 400ml , Ziemniaki gotowane 230gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym i kiełbasą 300g. alergen 1,3,6,7,9 300g , Banan 200g 200g , Podwieczorek: maślanka 200ml. alergen 7 200l ,	Herbata 300ml. 200ml , Makaron z wody 230gr.alergen 1,3 230g , sos boloński 150 gr (pomidorowy z mięsem drobiowym) alergen 1,9 150g , chleb baltonowski 100g 1 130g , chleb graham 40gr.alergen 1 40g , masło 20 gr alergen 7 20g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 208.89 g; Energia: 3325.89 kcal; Woda: 1177.03 g; Białko ogółem: 122.14 g; białko zwierzęce: 49.36 g; białko roślinne: 72.78 g; Tłuszcz: 89.61 g; Węglowodany ogółem: 590.31 g; Sód: 8078.35 mg; Potas: 6798.24 mg; Wapń: 1131.94 mg; Witamina C: 130.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1083.02 ug; Błonnik pokarmowy: 49.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-05		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Masło 20g, alergen 7 10g, chleb graham 150g, alergen 1 130g, szynka konserwowa 50g, alergeny 1,3,6,7,9 50g, sałata 30g 40g, Herbata 300ml. 200ml, pomidor 70gr. 30g, II Śniadanie: kefir naturalny 200gr. 1szt,	rosół z makaronem razowym 500 ml 400g, Ziemniaki gotowane 230gr. 230g, Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml.alergen 9 300ml, Udko z kurczaka gotowane 150g alergeny 9,10 150g, buraczki z kwaskiem 200 g 200g, sos potrawkowy z włośczyzną 150gr alergeny 1,7,9,10 150g, Podwieczorek: Jabłko gotowane 200gr. 200g,	Herbata 300ml. 200ml, Masło 20g, alergen 7 10g, Szynka zielonogórska 50g 1,3,6,7,9 50g, ser żółty 30gr. alergeny 7 30g, papryka 60g 60g, sałata 30g 40g, Śliwki 70 gr 70g, chleb graham 150gr.alergen 1 150g, Posiłek nocny: Paszтет drobiowy 50g alergen1,3,6,7,9 50g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 152.10 g; Energia: 2353.98 kcal; Woda: 1257.76 g; Białko ogółem: 115.67 g; białko zwierzęce: 77.06 g; białko roślinne: 38.61 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; Sód: 10149.70 mg; Potas: 4766.29 mg; Wapń: 627.19 mg; Witamina C: 108.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1278.79 ug; Błonnik pokarmowy: 35.30 g;		
niedziela 2023-11-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml, alergeny1,5,6,7,8,10,11,13 350ml (MLE), masło 20 gr alergen 7 20g, chleb baltonowski 100g 1 130g, ser żółty 30gr. alergeny 7 30g, sałata 30g 40g, Herbata 300ml. 200ml, Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250ml (MLE), Szynka konserwowa 30g alergeny 1,3,6,7,9 20g, Chleb graham 40g. alergen 1 40g, Ogórek kiszony 70g 30g, Szynka gotowana ex 30g 1,3,6,7,9 50g,	rosół z makronem 500ml. alergeny 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml, Ziemniaki gotowane 230gr. 230g, Udko z kurczaka pieczone 150g alergeny 9,10 150g, Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml, buraczki z kwaskiem 200 g 200g, sos potrawkowy z włośczyzną 150gr alergeny 1,7,9,10 150g, Podwieczorek: Kefir 1 szt. 200 gr alergen 7 1szt,	Herbata 300ml. 200ml, Chleb baltonowski 100 gr alergen 1 80g, Szynka zielonogórska 50g 1,3,6,7,9 50g, papryka 60g 60g, masło 20 gr alergen 7 20g, Chleb razowy 40g. alergen 1 40g, ser żółty 30gr. alergeny 7 30g, sałata 30g 40g, Śliwki 70 gr 70g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 148.64 g; Energia: 3037.61 kcal; Woda: 1174.20 g; Białko ogółem: 139.97 g; białko zwierzęce: 94.74 g; białko roślinne: 45.23 g; Tłuszcz: 114.08 g; Węglowodany ogółem: 429.37 g; Sód: 9803.35 mg; Potas: 5387.91 mg; Wapń: 1348.54 mg; Witamina C: 90.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1110.81 ug; Błonnik pokarmowy: 38.49 g;		

Dietetyk

.....